

Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Petersilienkartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 846 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



Eschalotte



Zitrone, gewachst



saurer Halbrahm
aus Saland



Sonnenblumenkerne

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Dill	1 x 10 g	2 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sonnenblumenkerne	0.5 x 40 g**	1 x 40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	506 kJ/ 121 kcal	3542 kJ/ 846 kcal
Fett	8.2 g	57.4 g
- davon ges. Fettsäuren	2.1 g	14.4 g
Kohlenhydrate	6.1 g	42.6 g
- davon Zucker	1.3 g	8.9 g
Eiweiss	5.7 g	40 g
Salz	0.04 g	0.26 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschliesslich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



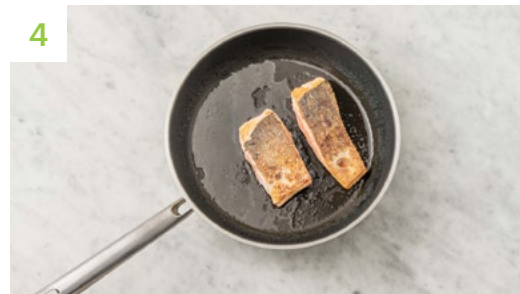
Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und kräftig **salzen***. Hitze reduzieren, **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Bratpfanne nehmen und grob hacken.



Lachs braten

Lachsfilets von beiden Seiten **salzen***.

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



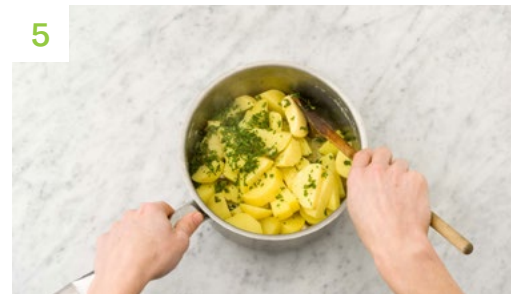
Für die Gremolata

Dill getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sonnenblumenkerne**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurke längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



Kartoffeln vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** durch ein Sieb abgessen und zurück in den Topf geben.



Für den Gurkensalat

Eschalotte fein hacken.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Schalotte** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Aus der Bratpfanne nehmen und in eine grosse Schüssel geben.

Saurer Halbrahm, **Dill**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und alles zu einem **Dressing** vermengen. **Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.



Anrichten

Kartoffeln und **Gurkensalat** auf Teller verteilen. **Lachs** daneben anrichten und mit der **Gremolata** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

